

オリエンテーション

—伝えるべき事柄—

- ①このプログラムは、自らお酒の量を減らしたいあるいは止めたいと思う人が、自由意思で参加するものであること
- ②何よりも3回続けて参加することが一番大切なこと。忙しくてワークブックを事前に記入できなかった場合でも、未記入のワークブックを持参してもらってその場で記入してもよいこと

5

オリエンテーション

—伝えるべき事柄—

- ③テキスト教材を時間のある時に読んでもらうこと。また、内容についての質問があれば次回尋ねてもよいこと
- ④1回目のセッションまでにワークブック—基礎編—のSTEP1～STEP7(p4～p15)を読んで、指示された枠内に記入すること
- ⑤テキストとワークブックは、一度見るだけではなく、何回も読み返しながらか、その都度思い付いたことを書き加えていってもらくと、より効果的であること

6

【スライド5】

オリエンテーションで参加者に伝えておくことは、全部で5項目です。最初の2つをここに列挙しています。

- ① このプログラムは、自らお酒の量を減らしたいあるいは止めたいと思う人が、自由意思で参加するものであること
- ② 何よりも3回続けて参加することが一番大切なこと。忙しくてワークブックを事前に記入できなかった場合でも、未記入のワークブックを持参してもらってその場で記入してもよいこと

【スライド6】

続いて、残りの3項目を示します。

- ③ テキスト教材を時間のある時に読んでもらうこと。また、内容についての質問があれば次回尋ねてもよいこと
- ④ 1回目のセッションまでにワークブック—基礎編—のSTEP1～STEP7（p4～p15）を読んで、指示された枠内に記入すること
- ⑤ テキストとワークブックは、一度見るだけではなく、何回も読み返しながら、その都度思い付いたことを書き加えていってもらいと、より効果的であること

この様に、オリエンテーションの時には、1回目のセッションまでの間で時間のある時にテキスト教材を読むことと、ワークブックの基礎編の飲酒日記以外の部分の記入を求めます。

オリエンテーション —伝えるべきメッセージ—

オリエンテーションと言えども、介入の1回目と同じです。参加者には、次のようなメッセージを送ります。誠実で、明るく、優しく、友好的な態度で接し、信頼を得ることが重要です。

- ① 私たちと一緒に明るくチャレンジしてみましょう。そしてもっと健康になりましょう。
- ② あなたの不安についてはお答えします
→「参加者の心理を読む」
- ③ 私たちは「できる」という自信を持っています。

7

インターベンションの基本 —参加者の心理を読む—

インターベンション参加希望者には、健康のためにお酒を減らした方が良く、減らしたいという気持ちがある反面、

- ① 無理やり酒を止めさせられるのではないか？
- ② 酒を減らせなかったら、上司に報告されるのではないか？
- ③ 酒を減らせなかったら、意思の弱い人間と評価されるのではないか？
- ④ そんなに簡単に酒の量が減らせるのか？

という不安や疑念を多くの方が抱えています。オリエンテーションでは、これにできるだけ答えておきましょう。

8

【スライド7】

先にも述べました様に、オリエンテーションと言えども、介入の1回目と同じ位大切です。参加者には、次のようなメッセージを送ります。誠実で、明るく、優しく、友好的な態度で接し、信頼を得ることが重要です。

① 私たちと一緒に明るくチャレンジしてみましょう。そしてもっと健康になりましょう。

② あなたの不安についてはお答えします。

これに関しては、次の「参加者の心理を読む」で少し具体的に考えておきましょう。この部分だけでもスライド原稿からパネルを作成して、手元に準備しておくとも良いかも知れません。

③ 私たちは「できる」という自信を持っています。

【スライド8】

先に述べました様に、インターベンション参加希望者には、健康のためにお酒を減らした方が良く、減らしたいという気持ちがある反面、

① 無理やり酒を止めさせられるのではないか？

② 酒を減らせなかったら、上司に報告されるのではないか？

③ 酒を減らせなかったら、意思の弱い人間と評価されるのではないか？

④ そんなに簡単に酒の量が減らせるのか？

という不安や疑念を多くの人が抱えています。オリエンテーションでは、これにできるだけ答えをおきましょう。

それぞれについて具体的な答え方の例を、順に述べていきます。

インターベンションの基本

—参加者の心理を読む—

①無理やり酒を止めさせられるのではないか？
という不安に対しては・・・

1) 目標は、自分で決めていただきますので、ご自分で達成できる範囲での目標を立てていただければ結構です。

2) お酒を我慢して止めても、それでは楽しくありませんし、もちろん長くは続かないでしょう。私たちが求めているのは、我慢しないで今までと同じ様な満足を得ながら、お酒の量を少しずつ減らしていく方法です。

9

インターベンションの基本

—参加者の心理を読む—

①無理やり酒を止めさせられるのではないか？
という不安に対しては・・・

3) 昔はもっと少ない量で満足していたのが、年とともに少しずつ量が増えてきませんでしたか？この過程(=耐性)を逆に辿っていけば、今より少ない量でも同じように満足できるという仕組みです。

4) 最近は燃費の良い車がもてはやされています。あなたも体質を改善し、アルコールの燃費を良くしてみませんか。もちろん、健康のために。

10

【スライド9】

①無理やり酒を止めさせられるのではないか？

という第一の不安に対しては・・・

「無理やり我慢させられるのではないか」というのが、おそらく参加者の最も大きな不安であると考えられます。これに対しては、4つの答えを準備できます。まず、最初の2つの答えは、

- 1) 目標は、自分で決めていただきますので、ご自分で達成できる範囲での目標を立てていただければ結構です。
- 2) お酒を我慢して止めても、それでは楽しくありませんし、もちろん長くは続かないでしょう。私たちが求めているのは、我慢しないで今までと同じ様な満足を得ながら、お酒の量を少しずつ減らしていく方法です。

【スライド10】

①無理やり酒を止めさせられるのではないか？

という不安に対して・・・

残り2つの答えは、以下の様なものです。

- 3) 昔はもっと少ない量で満足していたのが、年とともに少しずつ量が増えてきませんでしたか？この過程(=耐性)を逆に辿っていけば、今より少ない量でも同じように満足できるという仕組みです。
- 4) 最近燃費の良い車もはやされています。あなたも体質を改善し、アルコールの燃費を良くしてみませんか。もちろん、健康のために。

インターベンションの基本

—参加者の心理を読む—

②酒を減らせなかったら、上司に報告されるのではないか？

という不安に対しては…

1)ここでのお話の内容や結果は、あなたが知らないところでは一切お話ししないことにしています。産業医や主治医に報告する時も事前にあなたの了承を得ます。

2)ただし、あなたが信頼する身近なお友達やご家族に「最近酒を減らしている。減らすカウンセリングを受けている」と自ら積極的に伝え、支援を受けるのは大変有効で、お薦めしたい方法です。

11

インターベンションの基本

—参加者の心理を読む—

③酒を減らせなかったら、意思の弱い人間と評価されるのではないか？

という不安に対しては…

1)自らお酒の量を減らしたいと思っている方には、今回のプログラムは、参加した皆さんにほぼ同じ程度に効果がありますが、今回だけでお酒の量を減らせた、お酒の量を減らせなかったという様に結果に違いが出るのは、意思の強弱ではなく、次の図に示すような違いがあるからです。

12

【スライド11】

続いて、②酒を減らせなかったら、上司に報告されるのではないかと
いう第二の不安に対しては・・・

最初に相手に自己紹介を済ませ、名札も付けた上で、以下の様な2つの答えを準備しておきます。

- 1) ここでのお話の内容や結果は、あなたが知らないところでは一切お話ししないことにしています。産業医や主治医に報告する時も事前にあなたの了承を得ます。
- 2) ただし、あなたが信頼する身近なお友達やご家族に「最近酒を減らしている。減らすカウンセリングを受けている」と自ら積極的に伝え、支援を受けるのは大変有効で、お薦めしたい方法です。

【スライド12】

続いて、③酒を減らせなかったら、意思の弱い人間と評価されるのではないかと
いう第三の不安に対しては・・・

以下のような内容で、図を使って説明すると良いでしょう。

- 1) 自らお酒の量を減らしたいと思っている方には、今回のプログラムは、参加した皆さんにほぼ同じ程度に効果がありますが、今回だけでお酒の量を減らせた、お酒の量が減らせなかったという様に結果に違いが出るのは、意思の強弱ではなく、次の図に示すような違いがあるからです。

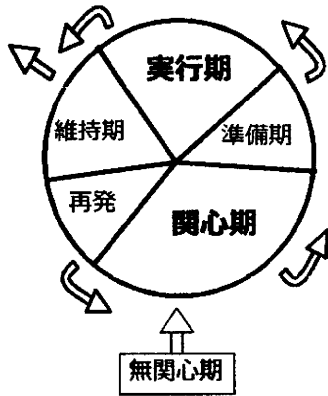
以上のような説明をした上で、次の図表を提示します。

インターベンションの基本

—参加者の心理を読む—

生活習慣を変える: 変化のステージ

変化のステージ理論
[段階的変容モデル]



Prochaska JO

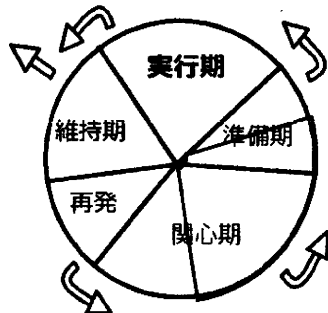
13

用語	解説
無関心期	問題を見ていない。まだ生活習慣を変える意思もない段階。
関心期	問題を見て、生活習慣を変える行動を起こそうか考えているが、今はまだ動いていない段階。
準備期	今すぐにも生活習慣を変える行動の計画を立て、最後の調整を行っている段階。
実行期	望ましい新たな生活習慣を実行し始めている段階。
維持期	望ましい新たな生活習慣のある期間にわたって継続できている段階。

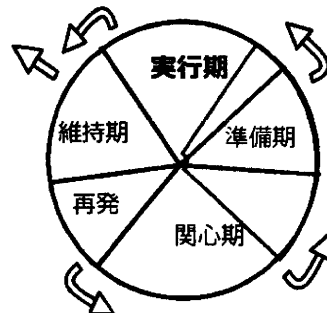
インターベンションの基本

—参加者の心理を読む—

私たちの目標は、関心期から実行期への移行です！



Aさんの場合



Bさんの場合

Aさんも、Bさんも同じ90° ずつの行動変容でも、結果は異なりました。但し、Aさんは次のちょっとした契機で実行期に移ることになります。

14

【スライド13】

生活習慣を変えていく時には、多くの生活行動がここに示したような段階を経て変わっていくと考えられています。つまり、以下のような変化の段階（ステージ）を経ることが知られています。

- ① 無関心期：問題を見ていない。まだ生活習慣を変える意思もない段階。
- ② 関心期：問題を見て、生活習慣を変える行動を起こそうか考えているが、今はまだ動いていない段階。
- ③ 準備期：今すぐにでも生活習慣を変える行動の計画を立て、最後の調整を行っている段階。
- ④ 実行期：望ましい新たな生活習慣を実行し始めている段階。
- ⑤ 維持期：望ましい新たな生活習慣のある期間にわたって継続できている段階。

このプログラムの参加者は、多くが今②「関心期」の中にいるものと思われます。この人たちを④「実行期」に移行させることが、われわれの今回の介入（ブリーフ・インターベンション）の最大の目標です。

【スライド14】

以上の基本的な行動変容のステージ理論を頭において、次の図を見てみましょう。

この左右の図に示した様に、左側のAさんも、右側のBさんも同じ関心期の中にあって90°ずつの行動変容を起こしました。でも、結果は異なりました。何故かという、最初のちょっとした立ち位置の違いの影響で、結果が異なったのです。但し、Aさんは次のちょっとした契機で実行期に移ることになります。

こうした理屈や方法で、参加者に必要以上のプレッシャーを懸けない様にしてあげる配慮も必要でしょう。

インターベンションの基本

—参加者の心理を読む—

④そんなに簡単に酒の量が減らせるのか？
という不安に対しては・・・

1) やっている私たちだって、そんなに簡単にできるのか
始めは半信半疑でしたが、すでに実際にこのプログラム
に参加していただいた多くの方がお酒の量を減らすこと
ができています。

2) 欧米ではすでに20年前からこうした方法が研究され、
今ではその有効性が証明されています。

15

インターベンションの基本

—参加者の心理を読む—

④そんなに簡単に酒の量が減らせるのか？
という不安に対しては・・・

3) 実は、生活習慣の行動変容というのは、変えよう(私
たちの場合は、お酒の量を減らそう)と思った時には、す
でにその変化の過程の中途(=関心期)には辿り着いて
いるのです。次に、それを後押しする何らかのきっかけ
があれば、実際の行動変容に結びつくのです。お酒の量
を減らしてみようと思われた皆さんが、このプログラムに
参加することは、まさにそのきっかけを作ることなのです。

16

【スライド15】

続いて、④そんなに簡単に酒の量が減らせるのか？

という不安に対しては・・・

次のような3つの答えを準備できます。まず、最初の2つの答えは、

- 1) やっている私たちだって、そんなに簡単にできるのか始めは半信半疑でしたが、すでに実際にこのプログラムに参加していただいた多くの方がお酒の量を減らすことができます。
- 2) 欧米ではすでに20年前からこうした方法が研究され、今ではその有効性が証明されています。

このような答え方ではどうでしょうか？説得力があるでしょうか？

【スライド16】

さらにもう一つ、④そんなに簡単に酒の量が減らせるのか？

という不安に対しては・・・

- 3) 実は、生活習慣の行動変容というのは、変えよう（私たちの場合は、お酒の量を減らそう）と思った時には、すでにその変化の過程の中途（＝関心期）には辿り着いているのです。次に、それを後押しする何らかのきっかけがあれば、実際の行動変容に結びつくのです。お酒の量を減らしてみようと思われた皆さんが、このプログラムに参加することは、まさにそのきっかけを作ることなのです。

この様な言い回しで、参加者自身の飲酒習慣に関しての行動変容が「関心期」にまで来ていることを伝えればよいでしょう。

1回目の介入

17

1回目の介入 —扱う主なテーマ—

- ①参加してくれたことへの喜びの気持ちをこめた挨拶
- ②飲酒量の確認
- ③AUDITによる飲酒問題の評価
- ④飲酒の効用と害: バランスシートの作成
- ⑤目標の設定
- ⑥次回までの課題: 飲酒日記とワークブック応用編の記入

18

【スライド17】

オリエンテーションの説明だけでも少々長くなってしまいましたが、それ程オリエンテーションの重要性も大きいのだとお考え下さい。

ひき続いて、1回目の介入について、その進行の手順とポイントを具体的にお話していきましょう。

【スライド18】

初回のセッションで扱うテーマは、以下の様なものです。初回のセッションは、ワークブックの基礎編を基に行います。参加者が予め記入してくれていれば、スムーズに進むでしょう。

- ①参加してくれたことへの喜びの気持ちをこめた挨拶
- ②飲酒量の確認
- ③AUDIT による飲酒問題の評価
- ④飲酒の効用と害：バランスシートの作成
- ⑤目標の設定
- ⑥次回までの課題：飲酒日記とワークブック応用編の記入

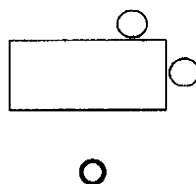
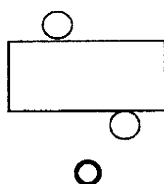
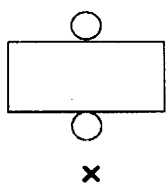
1回目の介入

—導入—

①介入は、共感的で、支持的、さらには親密でリラックスした雰囲気の中で行うことが大切である。

- 「雨ばかりで鬱陶しいですね。よくおいで下さいました」
- 「お仕事お忙しいのによくおいで下さいました」
- 「素敵な柄のネクタイですね。ご趣味がいいですね」

②座る位置は、斜め45°位がよいとされている。



19

1回目の介入

—導入—

③視線は相手の上半身をやさしく眺めるように向け、机の上の書類ばかりに向けない。

④言葉遣いは、相手の年齢や言葉遣いに合わせて、ある程度親密な感じで行う。会話は、相手が話しやすい雰囲気、相手に合わせたペースで行う。

⑤参加者が思ったことや感じたことを、自由に気兼ねなく話してもらえる様に心がける。私たちの役割は、上手に参加者の本音を引き出し、話題を振って望ましい方向に会話を進めるコンダクターになることである。

20

【スライド19】

本題に入る前に、まず、最初の挨拶や、座る位置、視線、話し方とその雰囲気など基本的な注意事項を5点ほど述べておきましょう。

まず、最初の2つは以下の様なものです。

①介入は、共感的で、支持的、さらには親密でリラックスした雰囲気の中で行うことが大切である。

参加者に挨拶代わりに掛ける言葉は、次のようなものでいかがでしょうか？

- 「雨ばかりで鬱陶しいですね。よくおいで下さいました」
- 「お仕事お忙しいのによくおいで下さいました」
- 「素敵な柄のネクタイですね。ご趣味がいいですね」

②座る位置は、斜め45°位がよいとされている。

座る位置は、具体的に図に示しましたので、図を参考にして下さい。一番左の図の様に、真正面に向き合って座らない様にしましょう。これは、参加者がリラックスせず、介入者が威圧的に感じられやすい位置のようです。

【スライド20】

ひき続いて、残り3つの注意点は以下の様なものです。

③視線は相手の上半身をやさしく眺めるように向け、机の上の書類ばかりに向けない。

④言葉遣いは、相手の年齢や言葉遣いに合わせて、ある程度親密な感じで行う。会話は、相手が話しやすい雰囲気、相手に合わせたペースで行う。

⑤参加者が思ったことや感じたことを、自由に気兼ねなく話してもらえる様に心がける。私たちの役割は、上手に参加者の本音を引き出し、話題を振って望ましい方向に会話を進めるコンダクターになることである。

1回目の介入 —ワークブックの確認—

①指示通り記入してくれていれば、「お忙しいのにいっぱい(きれいに)書いていただいていますね。ありがとうございます」と承認の言葉を送る。

②記入の済んだ箇所と記入できていない箇所を確認する。

③記入してきていなくても、「お仕事忙しかったでしょう」、「時間がある時にまたお読みになってみてください」と優しくフォローする。

21

1回目の介入 —飲酒量の確認—

①STEP1では、飲酒している酒類とその1日での飲酒量を尋ね、1日のドリンク数を確認する。

→1日6ドリンク以上であれば健康への影響が大きいことをフィードバックする。(指示的になることを避け、本人にとって負担、不安になる情報は、責める様な口調でなく、できるだけ優しく、淡々とした口調で伝える)

➤「1日でどの位の量のアルコールを口にしているかお分かりになりましたか？〇〇さんは、ここに記入してあるように1日6ドリンクですね」

➤「これまで意識してこられなかったかもしれませんが、この量ですとお体への影響があるかもしれませんね。前回お渡したテキストをもう一度お読みになって参考にしてみてください」

22

【スライド21】

挨拶を終えた後、ワークブック—基礎編—を見せてもらう。一緒に一通り確認しながら、次のような言葉掛けを行う様にして下さい。

- ①指示通り記入してくれていれば、「お忙しいのにいっぱい（きれいに）書いていただいていますね。ありがとうございます」と承認の言葉を送る。
- ②記入の済んだ箇所と記入できていない箇所を確認する。
- ③記入してきていなくても、「お仕事忙しかったでしょう」、「時間がある時にまたお読みになってみてください」と優しくフォローする。

記入が途中までであっても、「残りはこの後にでもお時間のある時にゆっくりお書きになってみてください」と伝えればよいでしょう。

【スライド22】

ワークブック—基礎編—のSTEP1の「飲酒量の確認」から介入を始めます。

①STEP1では、飲酒している酒類とその1日での飲酒量を尋ね、1日のドリンク数を確認する。
→1日6ドリンク以上であれば健康への影響が大きいことをフィードバックする。（指示的になることを避け、本人にとって負担、不安になる情報は、責める様な口調でなく、できるだけ優しく、淡々とした口調で伝える）

具体的には、次のような説明の仕方が考えられます。

➤ 「1日でのどの位の量のアルコールを口にしているかお分かりになりましたか？Oさんは、ここに記入してあるように1日6ドリンクですね」

➤ 「これまで意識してこられなかったかもしれませんが、この量ですとお体への影響があるかもしれませんね。前回お渡したテキストをもう一度お読みになって参考にして下さい」

1回目の介入 —飲酒量の確認—

②以前(若い頃)と比べどの位飲酒量が増えているかを
フィードバックする。

→以前の飲酒量とどの様に変ったかを尋ねる。

- 「以前はどの位飲んでいましたか？」
- 「何時頃から増えましたか？」
- 「増えたきっかけは？」

→以前飲んでいた酒類と最近飲んでいる酒類が異な
れば、それぞれのドリンク数を計算してもらおう。

- 「以前は何を飲んでいましたか？」
- 「アルコール濃度の濃い酒を飲むようになって、ドリンク数も増えたのですね」
- 「以前はこの位の量でも、十分満足できていたのですね」

23

1回目の介入 —AUDITによる飲酒問題の評価—

①STEP2では、まずAUDIT評価の目的について簡単に
説明を行う。

➤「AUDITは健康に害のあるようなお酒の飲み方を早目に気付い
て、修正してもらうためにWHOが作ったものです。40点満点で、
点数が高いほど、健康に悪影響のあることが考えられます」

②AUDITの自己採点を見ながら、主に1～4点の点数の
付いた項目を一つ一つ参加者と確認しながら、AUDITの
合計点数を再確認する。

24

【スライド23】

先に最近飲んでいる酒類とその量を確認しましたが、その昔はどうだったのか、それぞれの1日当りのアルコール摂取量を話題にすると、その変化が読み取れます。このことも、飲酒量を減らすことへの動機付けになります。

② 以前（若い頃）と比べどの位飲酒量が増えているかをフィードバックする。

→以前の飲酒量とどの様変わったかを尋ねる。

具体的には、以下の様に尋ねる。

- 「以前はどの位飲んでいましたか？」
- 「何時頃から増えましたか？」
- 「増えたきっかけは？」

→以前飲んでいた酒類と最近飲んでいる酒類が異なれば、それぞれのドリンク数を計算してもらおう。

具体的には、以下の様に尋ねる。

- 「以前は何を飲んでいましたか？」
- 「アルコール濃度の濃い酒を飲むようになって、ドリンク数も増えたのですね」
- 「以前はこの位の量でも、十分満足できていたのですね」

【スライド24】

続いて、AUDITによる飲酒問題の評価を行います。AUDITは、WHOが開発したアルコール問題のスクリーニングテストで、将来健康被害が及ぶ可能性のある飲酒（hazardous use）やすでに飲酒による健康被害が及んでいる飲酒（harmful use）を主にスクリーニングする目的で開発されたものですが、アルコール依存症を判別（スクリーニング）する能力も有するとされています。

① STEP2では、まずAUDIT評価の目的について簡単に説明を行う。

以下の様な説明でよいでしょう。

説明の仕方の一例を挙げます。

- 「AUDITは健康に害のあるようなお酒の飲み方を早目に気付いて、修正してもらうためにWHOが作ったものです。40点満点で、点数が高いほど、健康に悪影響のあることが考えられます」

AUDITの説明をした後、一緒に点数の上がった項目とその点数の確認をしていきます。

② AUDITの自己採点を見ながら、主に1～4点の点数の付いた項目を一つ一つ参加者と確認しながら、AUDITの合計点数を再確認する。